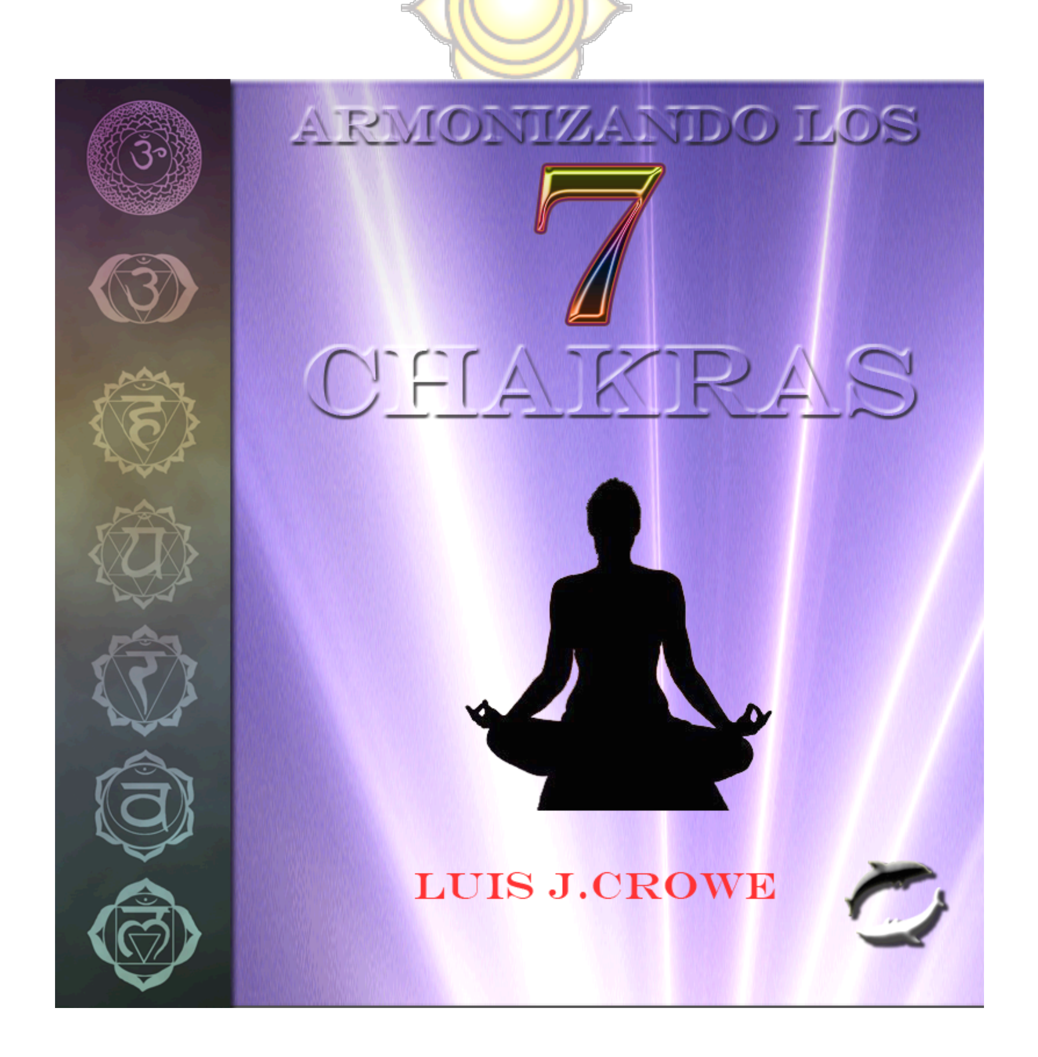
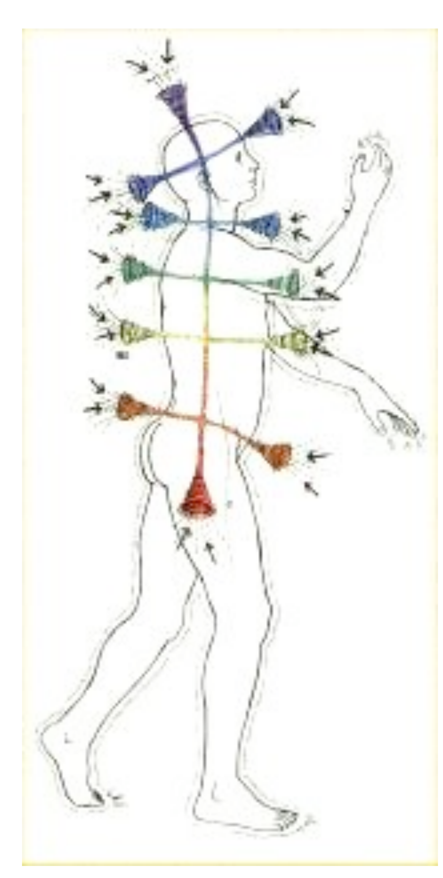


ARMONIZANDO LOS 7 CHAKRAS



Luis J.Crowe





Todo en el Universo está formado por campos de energía vibrando a diferentes frecuencias e impregnándolo todo. Nuestro cuerpo físico se conecta a ese enorme campo de energía a través de los chakras. Los chakras son unos vórtices o centros psíquicos que se encuentran en actividad en todo momento, seamos conscientes de ello o no.

Su misión es recibir, acumular, transformar y distribuir la energía, también conocida como prana, además de mantener el equilibrio entre el espíritu, el cuerpo físico, las emociones y la mente.

La energía recorre el cuerpo a través de los chakras (que en sánscrito significa "rueda" o "círculo"), comenzando por la base de la columna (chakra rojo o base) y llegando hasta la parte superior de la cabeza (chakra violeta o de la coronilla). Entre estos dos puntos se encuentran otros cinco vórtices energéticos (chakras) que tienen una parte frontal y otra posterior. Todos ellos forman los 7 chakras principales. Cada uno de estos centros se asemeja a una flor abierta y posee ciertos colores que brillan de acuerdo al estado de evolución espiritual de la persona.

Existen varios chakras secundarios que se corresponden con los diferentes puntos de acupuntura, pero en este libro trataremos solamente los 7 principales.

Cada uno de los 7 chakras principales se asocia con algunas de las glándulas endocrinas del cuerpo físico y pueden afectarnos física, emocional y psicológicamente.



Las principales funciones de los 7 chakras son:

- Revitalizar el cuerpo aural o energético y el cuerpo físico.

- Desarrollar distintos aspectos de la autoconciencia, ya que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.

- Transmitir energía entre los niveles aurales.

Un chakra normal se encuentra abierto y girando en el sentido de las manecillas del reloj. Si el chakra gira al contrario de las manecillas del reloj se dice que se encuentra cerrado o bloqueado y no está recibiendo y metabolizando la energía procedente del campo de energía universal, también conocido como *Chi* o *Prana*.

Los grandes maestros de la antigüedad afirmaban que gran parte de la energía del ser humano se encuentra "dormida", es decir, que casi el 90% de nuestra energía física, sutil y psíquica se encuentra en estado latente esperando ser "despertada". A esta energía dormida se le denominó Kundalini. Este término procede de la palabra sánscrita *kundal*, que significa "enroscar", ya que lo comparaban con una serpiente dormida y enroscada que al despertar asciende en forma de espiral.

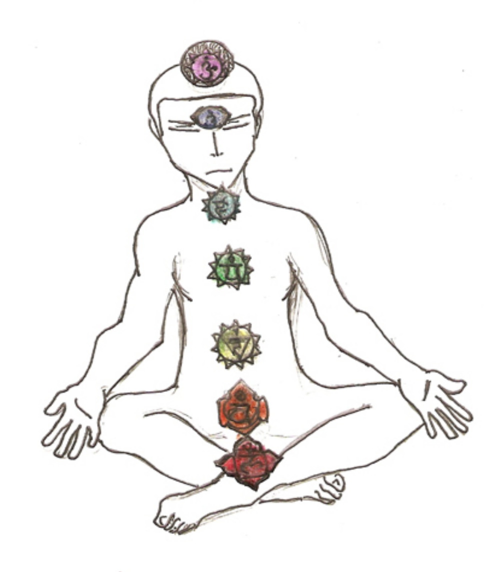
La forma de despertar a Kundalini es por medio de la meditación y "activando" y armonizando los chakras, uno a uno desde la base del perinéo hasta la coronilla, donde la unión con la Conciencia Universal se lleva a cabo.

Algunas personas se niegan a creer en los chakras porque no los pueden ver. Sin embargo, tampoco podemos ver la energía electromagnética, la información que entra por la antena de nuestro Internet inalámbrico o las imágenes que llegan a nuestro televisor, pero sabemos que todas esas cosas son reales.

Muchas de las personas que suelen decir: “Ver para creer”, son las más felices a la hora de utilizar el celular, el horno de microondas, Internet o la televisión con antena parabólica. Aunque no puedan ver la energía que hace posible que ellos disfruten de toda esa tecnología.



La siguiente es información básica acerca de los 7 Chakras principales y sus respectivas indicaciones para la meditación:



Imagina un conducto que va desde el perinéo hasta la coronilla y que es el principal conducto energético de tu cuerpo. Entre esos dos puntos de energía se encuentran otros cinco, situados en diferentes partes a lo largo de ese conducto invisible que une la base de la columna con la parte superior de tu cabeza.

Durante las meditaciones vas a visualizar cómo entra la energía por ese conducto imaginario que comienza entre el ano y los genitales y va ascendiendo hacia el chakra que estés armonizando, para luego impregnar cada célula de tu cuerpo.

Cada chakra vibra con determinada nota musical, por lo cual, hemos preparado una pieza musical al tono adecuado y con los instrumentos adecuados para balancear cada uno de los chakras y despertar a Kundalini.

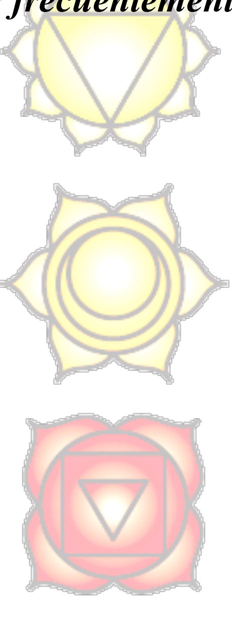
Hemos incluído también una meditación para mantener en armonía todos los chakras. Una vez que hayas armonizado tus chakras de forma individual, es decir, uno por uno comenzando por el primero y terminando en el séptimo, podrás escuchar el audio "Los 7 chakras" todas la veces que lo desées para mantenerlos balanceados.

Si sientes que alguno de tus chakras está bloqueado puedes trabajar ese chakra en especial y después continuar con las meditaciones diarias de los "7 chakras" para



conservarlos en balance.

No olvides revisar tus chakras frecuentemente con un péndulo.





CHAKRA BASE O ROJO (MULADHARA):





Se encuentra situado en la base de la columna, entre el ano y los genitales.

Su elemento es Tierra y está relacionado con la voluntad, la supervivencia, el empuje, la fuerza y la potencia.

Vibra con la nota musical de Do y se relaciona con piedras y cristales de color rojo, jaspe, ópalo, etc. Rige las glándulas suprarrenales y está simbolizado por un loto de cuatro pétalos de color rojo. Su mantra es "LAM".

Nos provee de todas las necesidades físicas y materiales.

Cuando medites para armonizar este chakra, visualízate en un lugar donde estés en contacto con la Tierra, como un bosque o un campo lleno de árboles y flores. Imagina que a través del área del perinéo tu cuerpo absorbe la energía de la tierra y comienza a llenar cada célula de tu organismo con una gran energía de color rojo. Siente cómo te vas llenando de vitalidad conforme la energía roja invade cada célula de tu cuerpo.

Síntomas comunes del chakra cerrado o desarmonizado:

- Falta de vitalidad.
- Depresión.
- Odio/Resentimiento hacia gente o situaciones en la vida.
- Falta de seguridad.
- Impaciencia
- Sentimientos de soledad.
- No se siente conectado a la Madre Tierra.

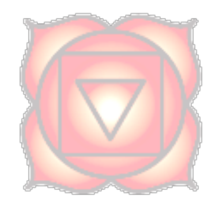
Cuando el chakra está en balance:

- Un poderoso deseo de vivir en la realidad física.



- Se experimenta más poder tanto de pensamiento como de acción.
- Fuerte autodisciplina.
- Prosperidad.
- Valor.
- Conexión con la Madre Tierra.
- Integridad.

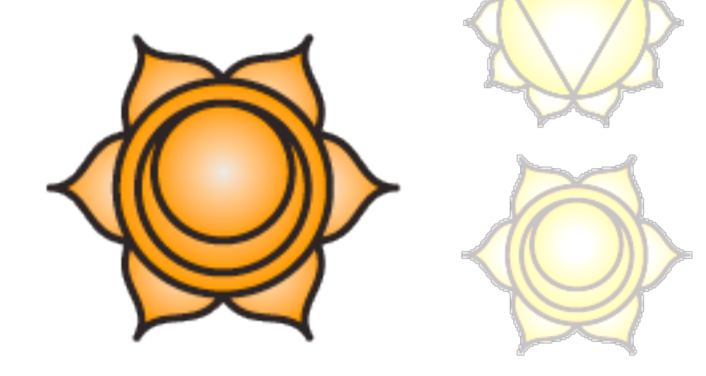
Afirmaciones:



- "Respeto y cuido mi cuerpo"
- "Vivo con valor y consideración"
- "Yo soy… y el mundo me acepta como soy"



CHAKRA SACRO O NARANJA (SVADHISHTHANA):



Se encuentra ubicado en el coxis, el último hueso de la columna. Entre el ombligo y los genitales.

Su elemento es Agua y está relacionado con la sexualidad, la creatividad, la flexibilidad, la tolerancia, la sensibilidad, el placer y la autorrealización.

Vibra con la nota musical de Re y se relaciona con piedras y cristales de color naranja, carneliana, jaspe naranja, coral naranja, etc. Rige los órganos sexuales y está simbolizado por un loto de seis pétalos de color anaranjado. Su mantra es "VAM".

Nos provee de placer, creatividad y autoconfianza.

En tus meditaciones para armonizar el chakra naranja, visualízate en un lugar donde haya agua, ya sea el mar, un lago, etc. Imagina que la energía entra a través del chakra rojo y sube al chakra naranja haciéndolo girar en el sentido de las manecillas del reloj, abriéndolo. Visualiza esa energía de color naranja y siente cómo impregna cada célula de tu cuerpo y te llena de confianza en ti mismo(a), de placer y creatividad. Siente cómo irradias energía sexual hacia el exterior y siente también cómo tus órganos sexuales funcionan perfectamente.

Síntomas comunes del chakra cerrado o desarmonizado:

- Baja calidad en las relaciones y la vida sexual en general.
- Ansiedad.
- Celos, envidia, culpabilidad.
- Adicciones, comportamiento compulsivo.
- Egoísmo sexual.
- Impotencia o eyaculación prematura en el hombre e incapacidad para lograr el



orgasmo en la mujer.
- Sentimientos de inferioridad o superioridad.
- Tendencia a criticar.
- Vergüenza, timidez.
- Tendencia a controlar y manipular.
- Impulsividad.

Cuando el chakra está en balance:

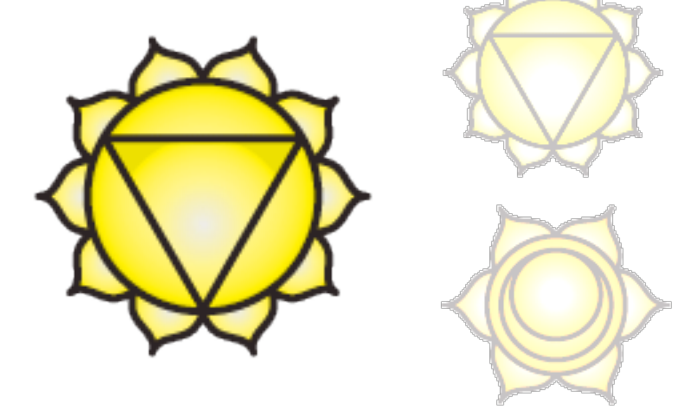
- Facilidad para dar y recibir placer sexual.
- Se trasciende el ego y se permite que sean el corazón y el alma quienes dirijan nuestra vida.
- Autoconfianza.
- Gran energía.
- Habilidad para concentrarse.
- Sentimiento de auto-valía.

Afirmaciones:

- “Dejo ir lo que no necesito y doy la bienvenida al cambio”
- “Soy todo lo que necesito ser”
- “Confío en mi y en el Universo para suplirme de todas mis necesidades en abundancia”
- “Me concentro en lo que quiero en lugar de en lo que no quiero”



CHAKRA DEL PLEXO SOLAR O AMARILLO (MANIPURA):



Se encuentra ubicado en el área del plexo solar, a unos 5 centímetros arriba del ombligo.

Su elemento es Fuego y está relacionado con el conocimiento, la sabiduría, las emociones y el poder personal.

Vibra con la nota musical de Mi y se relaciona con piedras y cristales de color amarillo o dorado, topacio, ambar, citrina, etc. Rige las glándulas adrenales y el páncreas y está simbolizado por un loto de diez pétalos de color amarillo. Su mantra es "RAM".

Nos provee del control de las emociones, confianza, extroversión, alegría y voluntad.

En tus meditaciones para armonizar el chakra amarillo visualiza que absorbes la energía solar a través de tu piel al mismo tiempo que sientes como sube la energía por el perinéo pasando por el segundo chakra y llegando al chakra amarillo haciéndolo girar en el sentido de las manecillas del reloj, abriéndolo. Visualiza esa energía de color amarillo y siente cómo, junto con la energía solar, impregna cada célula de tu cuerpo llenándote de vitalidad, autoestima, poder y control sobre tus emociones.

Síntomas comunes del chakra cerrado o desarmonizado:

- Falta de autocontrol.
- Emociones basadas en el miedo.
- Ausencia de poder personal.
- Intolerancia hacia los demás.
- Preocupación por pequeños detalles.
- Egoísmo.
- Seguir ciegamente a otros con fanatismo en lugar de ser su propio guía.



Cuando el chakra está en balance:

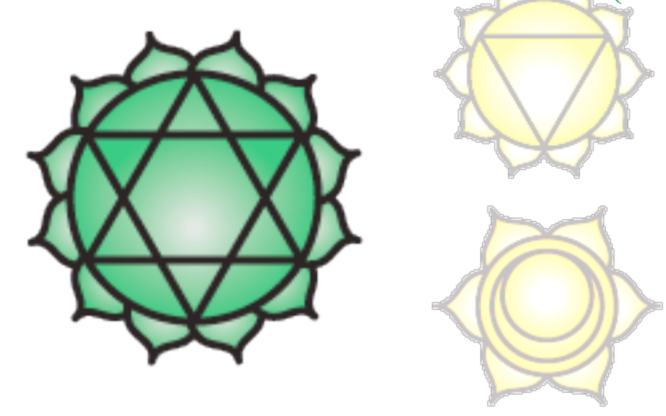
- Poder personal.
- Control de las emociones.
- Inteligencia emocional.
- Más paciencia hacia los demás.
- Claridad de pensamientos.
- Motivación para compartir con el mundo los propios talentos.
- Posibilidad de alejarse sin sentimientos de culpabilidad de gente negativa.

Afirmaciones:

- “Soy dueño de mi propia fuerza” (Esto quiere decir que no cedes tu poder a nadie por ganar su aprobación).
- “Valoro todas mis virtudes”



CHAKRA DEL CORAZON O VERDE (ANAHATA):



Se encuentra ubicado en el centro del pecho casi a la altura del corazón.

Su elemento es Aire y está relacionado con la capacidad de dar y recibir amor y con la capacidad de sanar.

Vibra con la nota musical de Fa y se relaciona con piedras y cristales de color verde o rosa, esmeralda, malaquita, jade, cuarzo rosa, etc. Rige el Timo y está simbolizado por un loto de 12 pétalos de color verde. Su mantra es "YAM".

Nos provee de amor hacia uno mismo y hacia los demás, bondad y compasión.

En tus meditaciones para armonizar el chakra del corazón visualiza que en cada inhalación absorbes la energía del oxígeno al mismo tiempo que la absorbes por el períneo, y al subir pasa por el segundo chakra, después por el tercero y finalmente activa el chakra verde haciéndolo girar en el sentido de las manecillas del reloj, abriéndolo. Visualiza esa energía de color verde y siente cómo impregna cada célula de tu cuerpo llenándote de amor, amor puro e incondicional. Siente cómo eres capaz de dar y recibir amor. Tú eres amor.

Síntomas comunes del chakra cerrado o desarmonizado:

- Incapacidad para sentir compasión.
- Ver el mundo con negatividad, enfocado en el dolor y la miseria.
- Pensamientos limitados en términos de “perder-ganar” o “ganar-perder”.
- No se siente amado.
- Egoísmo.
- Culpabilidad, envidia, celos.
- Odio hacia uno mismo.
- Incapacidad de perdonarse a sí mismo o a los demás.
- Manejado por el ego.



Cuando el chakra está en balance:

- Capacidad para amarse y amar a los demás de forma incondicional.
- Sentimientos de paz, balance, armonía, salud y vitalidad.
- Compasión.
- Alta autoestima.
- Paciencia y comprensión.

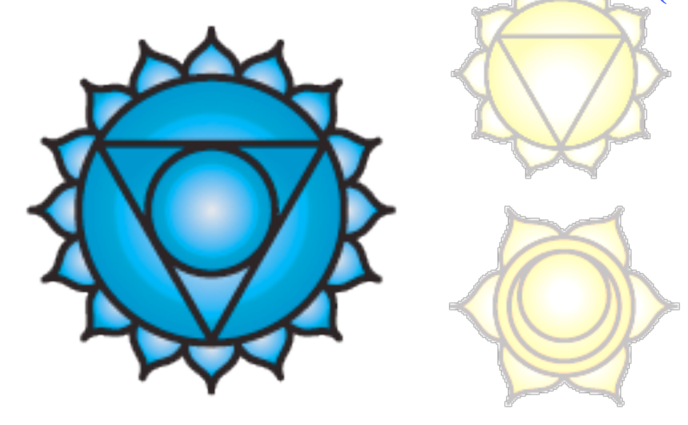
Afirmaciones:

- “Me acepto a mismo tal y como soy”
- “Soy amado” (Debe uno permitirse recibir amor. Algunas personas sólo dan pero no se permiten recibir).

ES MUY IMPORTANTE QUE PRIMERO ARMONICES LOS 4 PRIMEROS CHAKRAS ANTES DE PASAR A LOS 3 ULTIMOS.



CHAKRA DE LA GARGANTA O AZUL (VISHUDDA):



Se encuentra ubicado en la garganta.

Su elemento es el ether y está relacionado con el sonido y la habilidad de expresar nuestra propia verdad, así como el saber escuchar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra.

Vibra con la nota musical Sol y se relaciona con piedras y cristales de color azúl, safiro, lapislázuli, aguamarina, etc. Rige la tiroides y está simbolizado por un loto de 16 pétalos de color azúl. Su mantra es "HAM".

Nos provee del derecho a expresar nuestras emociones y sentimientos y la cominucación con nuestros semejantes.

En tus meditaciones para armonizar el chakra de la garganta visualiza la energía de la tierra entrando por el perinéo y pasando por el chakra naranja, después al amarillo, al verde y por último activando el chakra de la garganta, haciéndolo girar en el sentido de las manecillas del reloj. Visualiza esa energía de color azul y siente cómo impregna cada célula de tu cuerpo y te otorga el don de la palabra y la confianza en ti mismo para expresar tu popia verdad.

Síntomas comunes del chakra cerrado o desarmonizado:

- Dificultades para expresar nuestra verdad.
- Falta de comunicación con los demás.
- Orgullo.
- Juzga y critica a los demás.
- Dificultad para expresar los verdaderos sentimientos.
- Falta de creatividad.



Cuando el chakra está en balance:

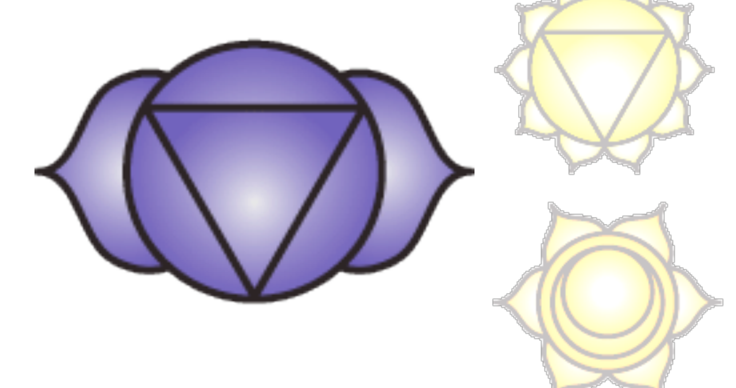
- Facilidad para expresar la propia verdad.
- Creatividad.
- Comunicación.
- Facilidad para hablar en público.
- Deseo de expresar al mundo los propios talentos.

Afirmaciones:

- “Ahora digo lo que necesito decir”
- “Valoro y expreso mi creatividad”
- “Mi propósito es servir a los demás con mis propios talentos”



CHAKRA DEL TERCER OJO O INDIGO (AJNA):



Se encuentra ubicado en el centro de la frente, en el entrecejo.

Su elemento es la luz y está relacionado con la clarividencia, la intuición y la puesta en marcha de las ideas creativas.

Vibra con la nota musical La y se relaciona con piedras y cristales de color índigo, zafiro, azurita, etc. Rige la Pituitaria y está simbolizado por un loto de dos pétalos de color índigo. Su mantra es "KSHAM".

Nos provee de paz y tranquilidad, sabiduría espiritual e intuición.

En tus meditaciones para armonizar el chakra del tercer ojo visualiza la energía que entra por el perineo y sube por cada uno de los charkas hasta llegar al centro de tu frente, al entrecejo, donde hace girar el chakra índigo en el sentido de las manecillas del reloj, abriéndolo. Visualiza esa energía de color índigo y siente cómo impregna cada célula de tu cuerpo llenéndote de paz, tranquilidad, voluntad para llevar a cabo tus ideas creativas, sabiduría e intuición.

Síntomas comunes del chakra cerrado o desarmonizado:

- Falta de concentración.
- Dolores de cabeza.
- Pesadillas, temores.
- Pensamientos negativos frecuentes.
- Confusión.
- Incapacidad de perdonar.
- Incapacidad de creer en lo que no “puede verse”.

Cuando el chakra está en balance:



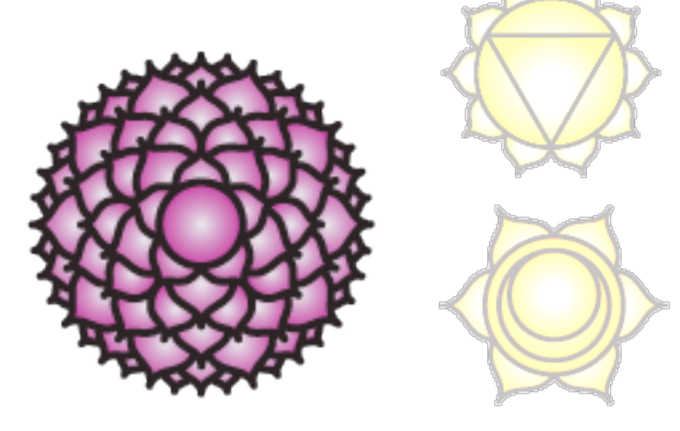
- Paz y tranquilidad.
- Devoción.
- Capacidad de perdonar.
- Idealismo.
- Conocimiento espiritual y sabiduría.
- Contacto con el Yo Superior, Alma, Auto-presencia.
- Pensamiento creativo e inspirador.
- Clarividencia.

Afirmaciones:

- “Acepto mi responsabilidad para crear mi propia realidad”
- “Mi conexión intuitiva con mi propio Ser es cada vez más clara”



CHAKRA DE LA CORONILLA O VIOLETA (SAHASRARA):



Se encuentra ubicado en el centro de la cabeza, en la coronilla.

Su elemento es el espacio y está relacionado con la integración del ser físico, emocional y espiritual.

Vibra con la nota musical Si y se relaciona con piedras y cristales de color violeta o morado, amatista, florita, piedra de la luna, etc. El color de este chakra también puede ser blanco. Rige la glándula Pineal y está simbolizado por un loto de mil pétalos de color blanco o violeta. Su mantra es "OM".

Nos provee de iluminación, inspiración y sabiduría.

Dicen los grandes avatares que en este chakra se consigue la inmortalidad.

En tus meditaciones para armonizar este chakra de la coronilla visualiza la energía que viene desde la base, pasa por todos los chakras y llega a la cabeza, abriendo el chakra de la coronilla y permitiéndole recibir una gran fuente de energía color violeta procedente del cosmos, formando un circuito de energía en tu cuerpo que va de la base de la columna al centro de la cabeza y viceversa. Siente cómo la energía violeta llena cada célula de tu cuerpo fundiendo todo tu Ser con la gran conciencia universal, con el cosmos, con la luz eterna del amor puro.

Síntomas comunes del chakra cerrado o desarmonizado:

- Nerviosismo sin razón aparente.
- Confusión.
- Depresión.
- Inspiración bloqueada.



- Sentimiento de desconexión con el Yo Superior y con Dios Padre/Madre.
- Sentimientos de inseguridad e insatisfacción.

Cuando el chakra está en balance:

- Se busca todo lo que pueda aportar iluminación, inspiración y sabiduría.
- Conección con el Yo Superior.
- Se convierte en creador de amor y luz.
- Se siente conectado a todo el universo.
- Conociemiento de que uno es también parte de Dios.

Afirmaciones:

- "Estoy conectado en unidad con todo lo existente"
- "Soy parte de Dios"
- "Actúo en armonía con mi Yo Superior"



GUIA BASICA PARA DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE LOS CHAKRAS

1.- Cuando el péndulo gira en el sentido de las manecillas del reloj, unas 6 pulgadas de diámetro, indica que el chakra está abierto y balanceado.

2.- Cuando el péndulo se balancea en contra de las manecillas del reloj, unas 6 pulgadas de diámetro, el chakra está cerrado y desarmonizado.

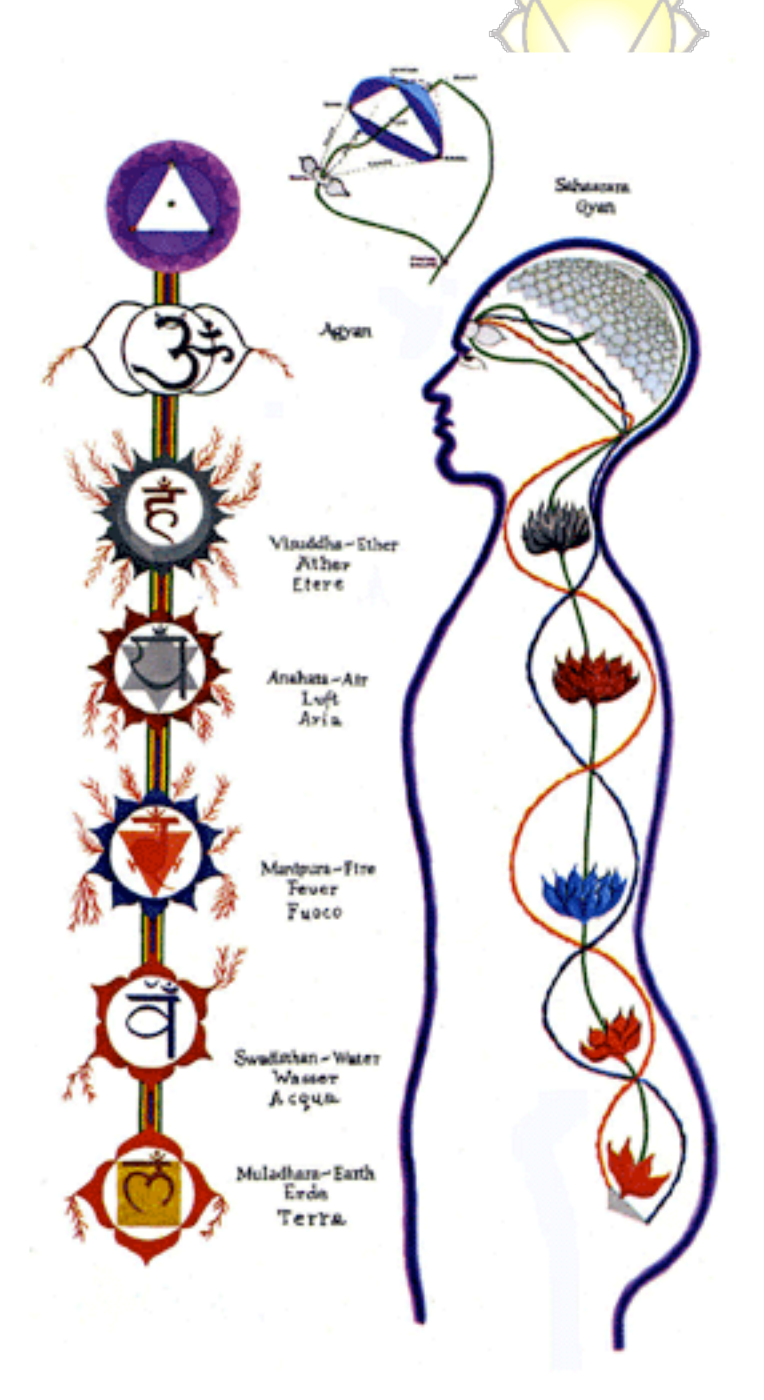
3.- Cuando el péndulo se mueve verticalmente, el chakra está abierto pero hay una fuerte tendencia a dirigir los sentimientos hacia lo espiriutal, evitando la interacción con los demás.

4.- Cuando el péndulo se mueve horizontalmente, la persona está deteniendo el flujo de energía y reprimiendo sus emociones, para evitar la interacción personal.

5.- Cuando el péndulo no se mueve (algo extremadamente raro), Indica que el chakra no está funcionando en ningún sentido. Esto puede ser a causa de un problema grave en el cuerpo o por radiaciones, quimioterapia, traumas graves. En estos casos la meditación es definitivamente necesaria.



PUNTOS IMPORTANTES A RECORDAR EN EL PROGRAMA DE ARMONIZACION DE LOS 7 CHAKRAS



Es necesario trabajar cada chakra en orden, por lo tanto te recomiendo que escuches al menos una vez al día la meditación para cada chakra comenzando por el Rojo, una vez que esté balanceado pasas al Segundo chakra y así sucesivamente.



Repite mentalmente las afirmaciones de cada chakra cada que te sea posible. No importa si estás meditando o no. Las afirmaciones durante el día te ayudarán a mantener los chakras en balance. Por ejemplo: Si te sorprendes a ti mismo (a) criticando a alguien, notarás que tu chakra azul se está desbalanceando, por lo tanto si te dices a ti mismo (a): "Mi propósito es servir a los demás con mis propios talentos", lo cual es una de las afirmaciones del chakra azul, ayudarás a tu chakra a entrar en balance.

He incluído un breve instructivo de cómo revisar si tus chakras están en balance o no.



¿COMO MEDITAR?

El tiempo necesario de meditación depende de cada persona. Lo más recomendable son aproximadamente unos 20 minutos. En tus meditaciones vas a notar que la música se repite unas 3 o cuatro veces. Esto es con la intención de hacer durar la pieza musical de 15 a 20 minutos sin que tú tengas que regresarla en tu aparato de sonido.

Una vez que hayas pasado todo el proceso de relajación y hayas escuchado al menos una vez la pieza musical, puedes detener tu meditación en el momento que así lo desees, aunque lo mejor es que tomes la meditación del chakra en cuestión hasta que termine la grabación (aprox. 20 minutos).

Al principio no notarás quizás un gran cambio o encontrarás díficil dedicarle un tiempo a balancear tus chakras, ya que el Ego (tu mente, tus pensamientos negativos) siempre te dirá que hay cosas más importantes que hacer que dedicarle tiempo a meditar y relajarte. Pero con un poco de disciplina la meditación llegará a formar una parte tan importante y necesaria en tu vida, como el comer o respirar.

Al principio de las 7 primeras meditaciones, podrás escuchar un proceso de relajación guiado, para que al comenzar a escuchar la música especial para el chakra que estés trabajando, te encuentres en en un estado de relajación que te permita aprovechar mejor el programa para la armonización de los 7 chakras. Sin embargo, es posible escuchar la música en cualquier momento, pero te recomiendo que **NO ESCUCHES LA GUIA DE RELAJACION SI VAS MANEJANDO O ESTAS REALIZANDO UN TRABAJO EN EL QUE NECESITES ESTAR TOTALMENTE ALERTA.**

El último archivo "Los 7 chakras", es una pieza musical que puedes usar para meditar diariamente, de preferencia una vez que ya hayas trabajado en tus siete chakras principales, aunque puedes usarlo en cualquier momento. Aproximadamente cada 3 minutos escucharás un "clin"; este sonido indica el cambio de tono, de música y por consiguiente, de chakra. Esta meditación puedes utilizarla como "mantenimiento" de tus chakras o para trabajarlos todos juntos en una sola meditación. Dependiendo de el estado de tus chakras, tú mismo decidirás qué tanto trabajo necesita cada uno para que estén todos en perfecto balance.

Es recomendable que los calibres con un péndulo de vez en cuando para saber su estado.

También analizándo tu estado de ánimo y tus emociones podrás saber cómo se encuentran tus chakras.

Por ejemplo: Si sientes que nadie te ama o no sientes compasión por tus semejantes, es obvio que necesitas abrir tu chakra del corazón.

Si sientes vergüenza de hablar en público, o tienes dificultad para expresar lo que tú sabes que es tu "verdad", te haría bien trabajar el chakra azul de la garganta.

Si no puedes controlar tus emociones, o necesitas seguir a alguien con “fanatismo” en lugar de ser tu propio Gurú, sabrás que el chakra amarillo necesita una dosis de meditación.

Espero que este pequeño instructivo y las meditaciones que hemos preparado para armonizar tus chakras, te lleven a un nivel de consciencia en el cual puedas crear tu propia realidad, una realidad en la cual el Amor sea el motor principal de tu existencia.

En la mayoría de las grandes religiones del mundo, se dice que Dios es amor y que Dios está en ti. Si Dios es amor y está dentro de ti, entonces por lógica, tú eres amor. Todo lo que tienes que hacer es dejar salir tu verdadero Yo para impregnar el cosmos de Ti… de Amor.

Luis J. Crowe

Visita los sitios web del autor:

Armonisex

Ser Inmortal

Secretos de un Gigolo

Xpresandote.com